

### SIE ERREICHEN UNS

Montag bis Freitag 9.00 – 12.00 Uhr  
Dienstag 14.00 – 17.00 Uhr  
und nach Vereinbarung.

### SELBSTHILFENETZ – DAS INTERNETPORTAL ZUM THEMA SELBSTHILFE IN NRW

Das Selbsthilfenetz informiert über

- örtliche Selbsthilfegruppen
- landesweite Selbsthilfeorganisationen
- Selbsthilfe-Kontaktstellen und Selbsthilfe-Büros  
in Ihrer Umgebung

Es bietet vielfältige Informationen zur Selbsthilfe im  
Gesundheits- und Sozialbereich.

Das Internetportal ist ein Angebot vom  
Paritätischen Wohlfahrtsverband NRW,  
gefördert von der AOK Westfalen-Lippe  
und der AOK Rheinland-Hamburg.

[www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de)  
Schauen Sie mal rein!

Sie erreichen uns in Jülich:  
Freitag 9.00–12.00 Uhr  
**Telefon: 0 24 61 - 80 188 11**  
Ort: Stadtteilbüro  
Nordstraße 39, 52428 Jülich

Ihre Anliegen werden vertraulich behandelt.  
Die Beratung ist kostenlos.

## Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren

### Kontakt

#### Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren

Paradiesbenden 24 | 52349 Düren

**Telefon: (0 24 21) 489 211**

Telefax: (0 24 21) 489 212

[selbsthilfe-dueren@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-dueren@paritaet-nrw.org)

[www.selbsthilfe-dueren.de](http://www.selbsthilfe-dueren.de)

Träger:

Der Paritätische Nordrhein-Westfalen  
Kreisgruppe Düren

Wir verändern.

## SELBSTHILFE MOBILISIERT EIGENE KRÄFTE

Selbsthilfegruppen entstehen, weil Menschen aus eigener Kraft und zusammen mit anderen ihre Lebenssituation verbessern wollen.

Immer mehr Menschen nutzen die Möglichkeit, sich bei gesundheitlichen, seelischen und sozialen Belastungen gegenseitig zu unterstützen.

**Es gibt zahlreiche Selbsthilfegruppen** zu den unterschiedlichsten Anliegen, z. B.

- chronische Erkrankungen
- Behinderungen
- Suchterkrankungen
- Pflegebedürftigkeit
- psychische oder soziale Probleme
- Familie und Partnerschaft
- Leben im Alter
- Arbeitslosigkeit

## SELBSTHILFE LEBT VON DER GEMEINSCHAFT

Im Austausch mit anderen in der Selbsthilfegruppe

- **finden Sie Verständnis** –  
denn Sie treffen Menschen mit ähnlichen Erfahrungen
- **sind Sie nicht allein** –  
denn Gleichgesinnte verstehen Ihre Lebenssituation
- **tauschen Sie in Formationen aus** –  
so profitieren alle von dem Wissen und den Erfahrungen der Einzelnen
- **mischen Sie mit** –  
Selbsthilfegruppen geben wichtige Impulse, die zu Veränderungen im Gesundheits- und Sozialbereich beitragen

"Es war schwer für mich, mir einzugestehen, chronisch krank zu sein. Über die Selbsthilfe-Kontaktstelle habe ich zu einer Selbsthilfegruppe gefunden. Ich bin heilfroh, dass ich den Schritt gewagt habe, allein hätte ich es nicht geschafft."

Mitglied einer Selbsthilfegruppe

## SELBSTHILFE BRAUCHT UNTERSTÜTZUNG

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist die zentrale Stelle für alle Fragen zur Selbsthilfe.

### DIE SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE

- **informiert** über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen
- **vermittelt** in bestehende Gruppen
- **verweist** auf professionelle Hilfsangebote
- **ist behilflich** bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe
- **unterstützt** und **berät** Selbsthilfegruppen, z. B. bei der Öffentlichkeitsarbeit und organisatorischen Fragen oder Gruppenkonflikten
- **fördert** den Erfahrungsaustausch der Selbsthilfegruppen untereinander
- **kooperiert** mit Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich
- **organisiert** Veranstaltungen und Fortbildungen
- **wirbt** für die Selbsthilfe in der Öffentlichkeit und tritt ein für die Selbsthilfegruppen